

Doç. Dr. Esra Yancar DEMİR

*Ordu Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh
Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı*

**Yazışma Adresleri /Address for
Correspondence:**

*Ordu Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh
Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı*

Tel/phone: +90 452 2250186

E-mail:edyancar@yahoo.com

Anahtar Kelimeler:

Annelik, Mükemmellik

Keywords:

Motherhood, Perfect

Mükemmel Annelik Mümkün mü? Could it be Perfect Motherhood?

Öz

Genel olarak ‘‘Kusursuzluk için çaba’’ olarak nitelendirilen ve bugüne kadar farklı şekillerde yapılmış birçok tanımı bulunan mükemmeliyetçilik bir birey için olumlu sonuçlarla mı yoksa olumsuz sonuçlarla mı ilişkilidir? Mükemmeliyetçilik orta derecede kalıtsal olan bir kişilik özelliği olmasının yanında yüksek standartlar çerçevesinde öz değerlendirmenin aşırı eleştirel olması ile karakterize bir durumdur. Literatüre baktığımızda Mükemmeliyetçiliğin, tek boyutlu, kategorik ve çok boyutlu olmak üzere farklı şekillerde tanımlandığını görmekteyiz. Mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak tanımlamanın, mükemmeliyetçiliği olumsuz bir özellik olarak ele alıp yalnızca benliğe zarar veren tarafı üzerinde durduğunu görmekteyiz. Kategorik bakış ise mükemmeliyetçiliğin kişinin çevresine olan uyumunu bozmadığı sürece ‘‘normal’’ bir özellik olarak da değerlendirilebileceğini belirtmiş ve tanımlamalar normal/uyumlu (adaptif) ve nevrotik/uyumsuz (maladaptif) mükemmeliyetçilik olmak üzere iki kısma ayırmıştır. Adaptif mükemmeliyetçilikte kişi yüksek hedeflere sahip olmasına karşın, performansına dair memnuniyetini korurken, maladaptif mükemmeliyetçilikte kişi ulaşamayacak kadar yüksek standartlar belirleyerek, sonuçta kendi performansından memnuniyette yetersizlik ve kapasitesi konusunda belirsizlik yaşar. Buradaki temel fark normal/uyumlu mükemmeliyetçilerin gerçekçi hedefler belirlerken, diğerlerinin gerçekçi olmayan hedeflere saplanmış olmalarıdır. Ancak daha sonra bu özelliği değerlendirmek üzere geliştirilen çok boyutlu ölçekler sayesinde mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz sonuçlar doğurabilen karmaşık ve çok yönlü bir yapı olduğuna ilişkin kanıtlar ortaya çıkmıştır. Tüm bu değerlendirmeler ışığında mükemmeliyetçiliğin bazı özellikleri sağlıklı psikolojik işlevsellik ve sosyal açıdan arzu edilir kabul edilirken, diğerlerinin başarısızlıktan aşırı korkma ve aşırı öz eleştirel tutum gibi negatif sonuçlar doğurabileceği vurgulanmaktadır.

Araştırmalarda mükemmeliyetçiliği ölçmek için en yaygın olarak kullanılan iki ölçek; Frost ve arkadaşlarının 1990 yılında geliştirdikleri çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (FMPS) ve Hewitt ve Flett’in 1991 yılında geliştirdikleri çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (HMPS)’dir.

Mükemmellik göreceli bir kavramdır. Neye ve kime göre mükemmellik? Anneler mükemmel olmak durumunda değildir, zaten bu mümkün de değildir. Mükemmel Anne Yeterince ‘‘İyi Anne’’ olmak yeterlidir.

Abstract

Perfectionism is generally described as " effort for perfection ". There are many definitions of perfectionism that have been made in different forms till today, Is perfec-

Geliş Tarihi - Received
20/12/2017

Kabul Tarihi - Accepted
15/01/2018

tionism associated with positive outcomes or negative outcomes for an individual? Perfectionism is an inherited personality characteristic also it is a character with over criticism of the self-assessment in the framework of high standards. When we look at the literature, we see that Perfectionism is defined in different forms; one dimensional, categorical and multidimensional. We see that describing perfectionism as a one-dimensional, perfectionism as a negative feature and only focuses on the self-harming one. The categorical view states that perfectionism can also be regarded as a "normal" feature as long as it does not disturb one's adaptation to the environment and the definitions are divided into two parts: normal / adaptive and neurotic / maladaptive. While adaptive perfectionism has high targets, while maintaining satisfaction with its performance, maladaptive perfectionism has ambiguity about the inability and capacity to satisfy its own performance, ultimately setting high standards that are unattainable. The main difference is that while normal / compliant perfectionists set realistic goals, others are stuck in unrealistic targets. However, there is now evidence that multidimensional scales developed to evaluate this feature are a complex and versatile structure that can lead to positive and negative consequences of perfectionism. It is emphasized that while some of the features of perfectionism are considered healthy psychological functioning and socially desirable in all these evaluations, others may have negative consequences such as excessive fear of failure and excessive self-critical attitude.

Two of the most commonly used measures to measure perfection in research are; The Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) developed by Frost et al in 1990 and the Multidimensional Perfectionism Scale (HMPS) developed by Hewitt and Flett in 1991.

Perfection is a relative concept. Perfection by what and by whom? The mom's do not have to be perfect, it is not possible at all. Instead of the perfect mom to say "Good Mother" is enough.

Giriş

Genel olarak "Kusursuzluk için çaba" olarak nitelenen ve bugüne kadar farklı şekillerde yapılmış birçok tanımı bulunan mükemmeliyetçilik bir birey için olumlu sonuçlarla mı yoksa olumsuz sonuçlarla mı ilişkilidir? Mükemmeliyetçilik orta derecede kalıtsal olan bir kişilik özelliği olmasının yanında (1), yüksek standartlar çerçevesinde öz değerlendirmenin aşırı eleştirel olması ile karakterize bir durumdur. Literatüre baktığımızda Mükemmeliyetçiliğin, tek boyutlu, kategorik ve çok boyutlu olmak üzere farklı şekillerde tanımlandığını görmekteyiz. Mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak tanımlamanın, mükemmeliyetçiliği olumsuz

bir özellik olarak ele alıp yalnızca benliğe zarar veren tarafı üzerinde durduğunu görmekteyiz (2). Bazı yazarlar bu kavramı çeşitli olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmesinin yanı sıra ciddi bir psikopatoloji olarak da tanımlanmıştır (3). Örneğin Ellis (1962) mükemmeliyetçiliğe bilişsel açıdan ele alıp, oluşumunda 11 irrasyonel inancın olduğunu belirtmiştir. Mükemmeliyetçiliğin irrasyonel olduğunu ve kişilerin psikolojik yapısını bozduğunu vurgulamıştır (2). Kategorik bakış ise mükemmeliyetçiliğin kişinin çevresine olan uyumunu bozmadığı sürece "normal" bir özellik olarak da değerlendirilebileceğini belirtmiş ve tanımlamalar normal/uyumlu (adaptif) ve nevrotik/uyumsuz (maladaptif) mükemmeliyetçilik olmak üzere iki kısma ayırmıştır (4). Adaptif mükemmeliyetçilikte kişi yüksek hedeflere sahip olmasına karşın, performansına dair memnuniyetini korurken, maladaptif mükemmeliyetçilikte kişi ulaşamayacak kadar yüksek standartlar belirleyerek, sonuçta kendi performansından memnuniyette yetersizlik ve kapasitesi konusunda belirsizlik yaşar (3). Bu tür mükemmeliyetçilikte kişiler, kendileri için saptadıkları standartlara uymadıkları zaman yetersiz ve sıradan hissetmeye ve bu tür olumsuz duygularla kendi içlerinde mücadele etmeye çalışırlar (2, 5). Buradaki temel fark normal/uyumlu mükemmeliyetçilerin gerçekçi hedefler belirlerken, diğerlerinin gerçekçi olmayan hedeflere saplanmış olmalarıdır. Ayrıca konulan hedeflere ulaştıktan sonra da iki tür mükemmeliyetçilik arasında duygu ve davranış farkı olur. Normal mükemmeliyetçiler hedeflerine ulaştıktan sonra memnuniyet ve gurur duygusu yaşarken nevrotik mükemmeliyetçiler ise bu sonucu yeterli bulmayıp kendilerini eleştirirler. Başarısızlık durumunda ise normal mükemmeliyetçiler öz saygılarını korurken, nevrotik mükemmeliyetçiler böyle bir durumda öz saygılarını yitirirler (2). Ancak daha sonra bu özelliği değerlendirmek üzere geliştirilen çok boyutlu ölçekler sayesinde mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz sonuçlar doğurabilen karmaşık ve çok yönlü bir yapı olduğuna ilişkin kanıtlar ortaya çıkmıştır (3, 6). Tüm bu değerlendirmeler ışığında mükemmeliyetçiliğin bazı özellikleri sağlıklı psikolojik işlevsellik ve sosyal açıdan arzu edilir kabul edilirken, diğerlerinin başarısızlıktan aşırı korkma ve aşırı öz eleştirel tutum gibi negatif sonuçlar doğurabileceği vurgulanmaktadır (3). Mükemmeliyetçi kişilerde yukarıda bahsedilen kusursuzluk çabasının farklı birçok psikopatolojiyle ilişkili olabileceği yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur (2).

Mükemmeliyetçiliği Değerlendirmek için Kullanılan Ölçekler

Araştırmalarda mükemmeliyetçiliği ölçmek için en yaygın olarak kullanılan iki ölçek; Frost ve arkadaşlarının 1990 yılında geliştirdikleri çok boyutlu mükemmeliyetçilik

ölçeği (FMPS) ve Hewitt ve Flett'in 1991 yılında geliştirdikleri çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (HMPS)'dir. Her iki ölçekte kişilerarası (interpersonal) ve kişinin kendine yönelik (intrapersonal) mükemmeliyetçiliğinin ayrımını yapmaktadır (7). Frost ve arkadaşları (1990)'nın geliştirdikleri çok yönlü mükemmeliyetçilik ölçeğinde altı alt boyut mevcuttur. Bu altı alan; hatalara karşı aşırı ilgi, kişisel standartlar, ebeveyn beklentileri, eleştirel ebeveyn tutumları, davranışlardan şüphe ve düzen başlıkları altında toplanmıştır. İlk boyut, "hatalara karşı aşırı ilgi", kişinin başarısızlıkla karşılaştığı durumlarda aşırı bir endişe duymasındır. Başarısızlıktan yoğun bir korku duyulur ve başarısız olursa diğer insanların gözünde değerini kaybedeceğini düşünür. Bu sebeple sosyal hayatta hata yapmamak çok önemlidir. Bu düşünceler ve diğer insanlar tarafından yargılanma korkusu kişide sosyal ortamlarda endişeye sebep olur (8, 9). İkinci boyut kişinin kendisine ulaşılması zor kişisel standartlar koyarak kendisini bu standartlar üzerinden değerlendirmesidir. 3. boyut olan "yüksek ebeveyn beklentileri", kişinin anne ve babasının da yüksek standartlara sahip olup ve kendisini bu yüksek standartlar çerçevesinde değerlendirdiği düşüncesiyle ilişkilidir ve mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkışında ailenin rolüne vurgu yapar. "eleştirel ebeveyn tutumu" boyutu da; anne ve babanın çocuğa karşı aşırı eleştirel tutumunun mükemmeliyetçi özelliklere sebep olacağı öngörülür. "Davranışlardan şüphe duyma" boyutu kişinin yaptıklarından emin olamaması ve bu nedenle tekrar tekrar her adımını kontrol etme gereksinimi ile ilgilidir (8, 10). 6. Ve son boyut olan "düzen" boyutu, kişinin ne kadar düzeli olduğu ve buna verdiği önem ile ilişkilidir (9). Düzenli olmak istenen bir özellik olmasının yanında gereğinden fazla olduğunda kişinin günlük yaşamını ve yaşam kalitesini olumsuz anlamda etkileyebilecek bir özelliktir (8). Hewitt ve Flett 1991 yılında mükemmeliyetçiliğe yönelik 3 tanımlama yapmıştır. Bunlar Kendine yönelik mükemmeliyetçilik (Self-Oriented Perfectionism (SOP)) Diğerlerine yönelik (Other-Oriented Perfectionism OOP) ve toplumsal beklentilere yönelik olarak oluşan mükemmeliyetçilik (Socially Prescribed Perfectionism (SPP)) 'dir. Hewitt ve Flett'e göre SOP adaptifve intrapersonal, SPP ise maladaptif ve interpersonal olarak tanımlanmıştır. Adaptif mükemmeliyetçilik yüksek hedeflerin belirlenmesini ve kişinin kendi performansından memnun olma kabiliyetinin korunmasını gerektirir (3, 7). SPP, başkalarının kendisi için önemli ölçüde yüksek standartlara ve beklentilere sahip olduğu algısını içeren, performans ve kusursuzluk standartları, gerçekçi olmayan kendi kendine talepler, kendini eleştiri ve algılanan yetersizliklere karşı kendini cezalandıran tepkileriyle karakterize edilen bir kişilerarası boyuttur (6). Bir klinisyen için önemli olan olumsuz sonuçlarla ilişkili olan mükemmeliyetçi özel-

likler ile, olumlu sonuçlarla ilişkili olan arasındaki sınırları açık bir şekilde belirleyebilmektir (3). Araştırmalar sonucunda SPP ve SOP'nin her biri için 2 farklı kendilik inancı tespit edilmiştir. SPP'de 1) Başkaları tarafından sevilme ve kabul edilmek ancak yüksek başarıya bağlıdır 2) Başkalarının kendi için yüksek standartlara ve beklentilere sahip olduğu inancı

SOP'deki temel inançlar 1) Mükemmel olmak önemlidir 2) Mükemmel olmak için aktif bir şekilde çaba gösterilmelidir. Maladaptif mükemmeliyetçiliğin ana özelliklerinden biri, başkalarını memnun etmek için büyük bir arzuya ilişkili olan, başarısızlık korkusu tarafından yönlendirilmesidir (3, 11). Bu görüş, kişinin anacak mükemmel bir kişi olması/mükemmel bir performansa sahip olması durumunda başkaları tarafından kabul göreceğine dair kişisel görüşünün olması olarak tanımlanan koşullu kabul konseptine benzerdir.

Mükemmeliyetçilikle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Mükemmeliyetçiliğin SPP boyutu özellikle depresyonla ilişkilendirilirken, SOP ile ilgili kanıtlar tutarsızlık göstermektedir. SOP Mükemmeliyetçiliğin kararsız bir biçimi olarak kabul edilir. Pozitif sonuçlarla ilişkili olmakla birlikte, aynı zamanda depresyon için bir yatkınlık faktöründe olabilir (12, 13). Yapılan bir araştırmada çocuklardaki toplumsal beklentiye yönelik mükemmeliyetçiliğin, depresif duygu durumu, anksiyete, öfke ve sosyal fobi gibi psikopatolojiler ile ilişkili olduğu saptanmıştır (2, 14). Mükemmeliyetçiliğin depresif bozuklukta olduğu gibi, yeme bozuklukları ve anksiyete bozukluklarının etiyolojisinde ve dışında özellikle kadın cinsiyette etkili olduğunu bildiren yayınlar mevcuttur (15).

Mükemmeliyetçilik, gebelik ve gebelik sonrası etkileri

Mükemmeliyetçilik ve tekrarlayan olumsuz düşüncelerin anksiyete bozuklukları, yeme bozuklukları ve depresyon gibi birden fazla psikolojik bozuklukla ilişkili olduğuna dair birçok çalışma olmasına karşın, perinatal depresyonla ilgili olarak bu konuda çok az çalışma yapılmıştır (16). Birçok biyolojik ve psikososyal değişikliğe yol açtığı göz önüne alındığında, çocuk doğurmak aslında başlı başına stersli bir olaydır (17). Yapılan epidemiyolojik çalışmalar genel popülasyondaki kadınların %10-17'sinin gebelikleri sırasında depresyon yaşadıklarını göstermektedir (3, 6). Bunun yanı sıra doğum sonrası birkaç gün içinde ortaya çıkan ve "doğum sonrası hüznü" olarak adlandırılan durumun sıklığı %80 olarak rapor edilmiştir. Bu sırada hafif duygudurum semptomları meydana gelir ve genellikle 2 hafta içinde bu belirtiler

yaştır. Ancak araştırmalar doğum sonrası hüznü yaşayan kadınların yaklaşık %25'nin sonradan daha ağır bir tablo olan postpartum depresyon yaşadıklarını saptamıştır (6).

Mükemmeliyetçilik doğum sonrası depresyon için bir risk faktörüdür. Mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip kadınlar, kendileri için annelikle ilgili olarak gerçekçi olmayan beklentilere sahip olabilirler. Bunun sonucu olarak kendi yüksek beklentilerini karşılayamadıklarında PPD'ye karşı duyarlılıkları artar (3). Bir sürü olumsuz sonucuna rağmen doğum sonrası depresyon yaşayan birçok kadının teşhisi konulup, tedavisi yapılamaz. Bu yönüyle bakıldığında, mükemmeliyetçiliğin araştırılması, yüksek riskli kadınları saptamada ve dolayısıyla tanı ve tedavide kolaylık sağlayacaktır (18). Mükemmeliyetçilik ve özellikle hatalar üzerine yüksek endişe duyma major postpartum depresyon ile ilgili kişilik boyutlarıdır. Mükemmeliyetçilik gibi özellikler, bebeğin mükemmel olmadığı, kendisinin iyi bir anne olmak konusundaki yeteneği veya bebeğin bakımını yeterince iyi yapabilme becerisine olan güvensizliği/şüpheleri, kendi kendini eleştirmesi yoluyla korkularını aktive ederek kişide strese yol açabilir (19). Örneğin Maia ve arkadaşlarının 2012'de 386 gebe kadınla HMPS'yi kullanarak yaptıkları bir çalışmada hem SOP hem de SPP'nin depresif semptomlarla ilişkisi gösterilmiştir. Benzer şekilde aynı yıl postnatal depresyonlu kadınlarla yapılan başka bir çalışmada FMPS'nin "hatalara karşı aşırı ilgi" alt boyutu puanlarının kontrol grubuyla karşılaştırıldığında anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır (6, 18). Yine Mazzeo ve arkadaşları 2006 yılında nüfus bazlı 1119 kadının katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada "hatalara karşı aşırı ilgi" mükemmeliyetçilik alt ölçek puanının postpartum depresyon şiddetini belirlediğini söylemektedirler. Farklı bir çalışmada 3. Trimestirdeki negatif mükemmeliyetçiliğin ana özelliklerinden biri olan kendini eleştirmenin postpartum depresif semptomların öngörücüsü olduğu saptanmıştır (3). Prepartum dönemde potansiyel bir anne olarak kendini kabul etme ile depresyon arasında negatif bir korelasyon saptanmıştır (1, 3).

Mükemmeliyetçi Annenin Tutumu

Günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte anne babaların nasıl daha doğru, daha iyi birer ebeveyn olacaklarına dair birçok kaynak vardır ve görsel medyada da ilgili konu ile ilişkili bilgiler sıkça gündeme gelmektedir. Bu durum özellikle modern insanın diğer tüm alanlarda olduğu gibi ebeveynlikte de mükemmel olma isteğini artmıştır. Bu beklentideki ebeveynler çocuğun gelişim basamaklarında yaşanması normal kabul edilen süreçler bile bir sorun olarak düşünülüp kabul görmemekte ve kısa sürede mükemmel bir ebeveyn olarak bu sorunu en kısa sürede çözmesi gerekti-

ğini düşünmektedirler. Modern hayat çalışan anneleri geleneksel rollerinden çıkarıp iş hayatında da mükemmel olmaları gerektiği konusunda güdülemektedir. Farklı alanlarda sorumluluğu olan kadının hem kendinin kendinden hem de çevrenin ondan beklentisi artmaktadır. Kadın sorumluluğu altında hissettiği tüm alanlarda kusursuzluğunu kanıtlanma yönünde ekstra bir uğraşa girmektedir (20).

Oysa hiçbir ev ya da iş hayatı ya da bebek bakımı sorunsuz değildir, olamaz da. Ancak yüksek beklentilerle her şeyin sorunsuz gitmesini isteyen anneler, ufak bir sorunla karşılaştığında yetersizlik duygusu ile strese ve hatta depresyona girebilir. Son trimestirdaki kadınların çoğu işteki ve evdeki aktivitelerini etkileyen yorgunluk ve uyku sorunundan şikayetçidir. Günlük işleri aynı standartla yönetmek gebe kadın için zorlaşabilir. Bu durum ise diğerlerinin kendisiyle ilgili yüksek standartlarını karşılayamayacağı ya da üstün performansa ulaşmadığı sürece diğerleri tarafından kabul görmeyeceği şeklindeki mükemmeliyetçilikle ilgili inançlarını harekete geçirebilir. Bunun sonucu olarak psikolojik bozukluklar tetiklenebilir ya da var olan bozukluk alevlenebilir. Süper anne sendromu olarak bilinen aşırı mükemmeliyetçi kadınların en önemli özellikleri yukarıda da vurgulandığı gibi; sürekli bir şekilde kendileri ve çocuklarıyla ilgili olarak gerçekçi olmayan beklentileri gerçekleştirmeye çalışmalarıdır. Bu kadınlar; genellikle genç yaş civarında anne olan ve eğitim düzeyi yüksek kişilerdir. Sürekli kitap okuyarak kendi bebeklerinin veya çocuklarının mizacına uygun olup olmadığını kontrol ederek okuduklarını uygulamaya çalışırlar. Kendilerini gerçekçi olmayan hedefler koyarak zorlarlar. Kendilerine zaman ayırmazlar. Etkinliklerini çocukların isteklerine göre planlarlar. Çocukların problemlerine karşı aşırı duyarlıdır. Örneğin; çocuk arkadaşlarıyla problem yaşasa bu problemi kendi problemi gibi sahiplenir. Bu tavır çocuğun gelişimini doğallığını bozarak potansiyelinin gelişmesini ketler. Kendi yaşayamadıklarını çocukların üzerinden yaşarlar. Örneğin ben baleye gidemedim çocuğum gitsin gibi. Mükemmel anneler sendromunda anneler çocukları için sürekli bir araştırma halindedir bunun için kaygılı bir ebeveyn olurlar. Evdeki babayı da kontrol etmek isterler. Mükemmel anne kendisine bu pencereden baktığı için çocuklarından da mükemmel olmasını bekler. Bu beklentiyi karşılayamayan çocuk ise kendisini yetersiz, beceriksiz hisseder (21). Eğitilmiş başka bir deyimle; "Modern anne"ler, mükemmel annelik konusunda eğitimsiz annelere göre üzerlerinde daha fazla baskı hissediyor olabilirler. Çünkü çocuk yetiştirirken her annenin yapabileceği yanlışlar eğitilmiş/şehirli/kültürlü olmasından dolayı onlara yakıştırılmıyordur. Bu tür dayatmalardan dolayı anne, çocuk bakımıyla ilgili bilgileri herkesten fazla okuma, bu tür kampanyaları herkesten fazla takip etme, konuyla ilgili bilimsel uya-

rılara herkesten fazla uyma çabası içine girer. “İyi anne” kriterlerini karşılayabilmek için ön görülen kriterlere uyma konusunda kendisini daha çok zorlar ve kendiliğinden gelişecek bir annelik tecrübesinden mahrum kalır (22) .

Mükemmel Anne Yerine Yeterince “İyi Anne” ...

Mükemmellik göreceli bir kavramdır. Neye ve kime göre mükemmellik? Anneler mükemmel olmak durumunda değildir, zaten bu mümkün de değildir. Mükemmellik, eğer varsa; Cori JL'nin kitabında belirttiği üzere çocuğun algısıdır ve bu algı kendi ihtiyaçları yeterince karşılandığı zaman anneye duyulan hayranlıkla ifade görür (23). Yeterince “İyi Anne” terimi bir nesne ilişkisi kuramcısı olan D. W. Winnicott tarafından tanımlanmıştır. Bu tanımlamaya kısaca bir çocuğun hayata iyi bir başlangıç yapabilmeye için gerekli olanları yeterli bir şekilde temin edebilen anne “yeterli annedir”. Biraz daha açacak olursak; Winnicott'un kuramına, göre bebeğin gelişiminin bir olgunlaşma sürecidir ve bunun kalitesi annenin bebeğine olan yaklaşımıyla doğrudan ilgilidir. Duygusal olarak empati yapabilen, destekleyici ve rahatlatan “yeterince iyi anne” figürünün, bebeğin sağlıklı gelişimi için kritik bir rol oynadığı belirtilmiştir (24, 25). Çocuğun kendilik oluşumu ve gelişimi annesi ile kurduğu ilişki ve annenin ona sağladığı ortamda gerçekleşir. Bu süreç sağlıklı olursa, çocuk kendini bütünleşmiş bir şekilde algılar ve kendilik duygusu annenin çocuk için oluşturduğu “kucaklayıcı çevre” sayesinde gerçekleşir (24, 25). Mükemmeliyetçi kişilerin kendilerini olduğu gibi kabul edemeyen kişiler olarak tanımlandığı birçok çalışma mevcuttur. Kendilerini olduğu gibi kabul edemeyen kişilerin çocuklarının kendilik oluşum süreçlerini de olumsuz yönde etkileyecekleri aşıkardır (20).

Son yapılan çalışmalar bir kişinin “iyi anne”lik edebilmesi için çocuğuyla %100 uyum içinde olması ve her saniye ulaşılabilir olmasının gerekli olmadığını, %30 uyumunun bunun için yeterli olduğunu vurgular. Yine bir psikoterapist olan Diana Fosha göre ortada bir uyum eksikliği varsa bunu düzeltme yeteneğinin olması en az bu uyumun varlığı kadar hatta daha fazla önemlidir. Çünkü her canlıda olduğu gibi annede her zaman doğru davranışlarda bulunmayabilir ya da doğrunun ne olduğunu bilemeyebilir, daha önceki öğretileri doğrultusunda bir takım hatalar yapabilir. Önemli olan hata yapması değil, bir yanlış yaptığında bunu nasıl düzeltebileceğini öğrenmesidir. Çocuk her zaman annenin onarıcı çabalarına karşılık verme hevesindedir (23).

Kaynaklar

1. Tozzi, F., Aggen, S.H., Neale, B.M., Anderson, C.B., Mazzeo, S.E., Neale, M.C., Bulik, C.M., 2004. The structure of perfectionism: a twin study. *Behav. Genet.* 34, 483–494.
2. Canoya S. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Boyutları ile Sosyal Anksiyete Durumları Arasındaki İlişki. *KKTC Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2010.*

3. Macedo A, Bos SC, Marques M, Mia B, Soares MJ, Pereira T, Gomes AA, Valente J, Azevedo MH. Perfectionism dimensions in pregnancy—a study in Portuguese women. *Arch Womens Ment Health* (2009) 12:43–52.
4. Rice, K. G., Dellow, J. P. Perfectionism and self-development: implications for college adjustment. *Journal of Counseling and Development* (2002) 80, 188–196.
5. Bums DD. The perfectionist script for self-defeat. *Psychology Today* 1980 34-51.
6. Mia BR, Pereira AT, Marques M, Bos S, Soares MJ, Valente J, Gomes AA, Azevedo MH, Macedo A. The role of perfectionism in postpartum depression and symptomatology. *Arch Womens Ment Health* 2012; 15, 459-468.
7. Hewitt P, Flett G (1991a) Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *J Pers Soc Psychol* 60:456–470
8. Frost R O, Marten P, Lahart K, Rosenblat R (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
9. Frost, R. O., and Steketee, G. (1997). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder patients. *Behav. Res. Ther.* 35:291–296.
10. Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119–126.
11. Bieling P, Israeli A, Antony M (2004) Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Pers Individ Dif* 36:1373–1385.
12. Hewitt P, Flett G (1993) Dimensions of perfectionism, daily stress and depression. *J Abnorm Psychol* 102:58–65.
13. Hewitt PL, Flett GL, Ediger E (1996) Perfectionism and depression: longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *J Abnorm Psychol* 105:276–280
14. Flett GL, Hewitt PL (eds) (2002) Perfectionism: theory, research and treatment. American Psychological Association, Washington
15. Shafran R, Mansell W. *Clinical Psychology Review. Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment* 2001 21; 6 879-906.
16. Egan SJ, Kane RT, Winton K, Eliot C, McEvoy PM. A longitudinal investigation of perfectionism and repetitive negative thinking in perinatal depression. *Behav Res Ther* 2017 Oct; 97:26-32.
17. Riecher-Rössler A, Rohde A. Diagnostic Classification of Perinatal Mood Disorders. In: Riecher-Rössler A, Steiner M (eds): *Perinatal Stress, Mood and Anxiety Disorders: From Bench to Bedside. Bibl Psychiatr Basel Karger.* 2005; 173:6–27.
18. Gelabert A, Subira S, Garcia-Estiva L, Navarro P, Plaza A, Cuyas E, Navines R, Gratacos M, Valdes M, Martin-Santos R. Perfectionism dimensions in major postpartum depression. *Journal of Affective Disorders* 2012; 136: 17-25.
19. Buist A, Ross LE, Steiner M (2006) Anxiety and mood disorders in pregnancy and the post-partum period. In: Castle DJ, Kulkarni J, Abel KM (eds) *Mood and anxiety disorders in women.* Cambridge University Press, Cambridge, pp 163-184.
20. Flett GL, Besser A, Davis RA, Hewitt PL. Dimensions of perfectionism, Unconditional Self Acceptance, and Depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 2003; 21 (2): 119-138.
21. <http://www.milliyet.com.tr/bilincli-anneler---super-anne-sendromu-yasiyor--pembener-yazardetay-aile-2159486/>
22. Sever M. Kadınlık, annelik, gönüllü çocuksuzluk: Elisabeth Badinter'den Kadınlık mı Annelik mi?, Tina Miller'dan Annelik Duygusu: Mütler ve Deneyimler ve Corinne Maier'den No Kid üzerinden bir karşılaştırmalı okuma çalışması *Fe Dergi: Feminist Eleştiri* 2015; Cilt 7, Sayı 2.
23. Cori JL. Çeviri: Erhan Akay. *Var olan annenin yokluğu-Verilmeyen Sevginin Telafisi, Okyanus Yayınları 4.basım, İstanbul 2015.*
24. Tüzün O, Sayar K. Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam* 2006; 19 (1): 24-39.
25. Winnicott DW. *Oyun ve gerçeklik. Çevirmen; Saffet Murat Tura, Me-tis Yayıncılık 2014.*